

大皿おかず ごはんがすすむガリバタチキン焼ビーフン



調理時間：15分



調理法：



オイスター



カロリー：



283kcal



塩分：

1.9g

たまねぎ、しめじ、じゃがいもを丸ごと1個使い切り！にんにくとバターの香りがごはんと相性抜群！チキンも入っているので、ボリューム満点のレシピです

使用商品

おかず焼ビーフン オイスター味

フライパンひとつで簡単に作れて、1食に必要な家族分の野菜をおいしく食べられるボリュームたっぷりの大皿メニューが作れるおかず専用焼ビーフン。
香味野菜と牡蠣の旨味が広がる濃厚な味付けで、ごはんと一緒に野菜をたっぷりおいしく召し上がりいただけます。



材料 3~4人前

おかず焼ビーフン オイスター味 : 1袋

鶏もも肉 : 1枚 (約200g)

たまねぎ : 1個 (約200g)

じゃがいも : 中1個 (約150g)

しめじ : 1パック (約120g)

にんにく : 2片 (10g)

バター (有塩) : 10g

水 : 150cc

油 : 大さじ1 (12g)

トッピング

黒こしょう : 適量

青ねぎ : 適量

作り方

(1)

鶏もも肉は一口大に切る。

たまねぎは1cm幅の薄切りにする。

じゃがいもは拍子切りにして水にさらしておく。

しめじは石づきを切り落としてほぐし、にんにくは薄切りにする。

(2)

フライパンに油 (大さじ1) を熱してにんにくを炒め、香りが出たら鶏もも肉を加えて炒める。【中火】

(3)

ビーフン 野菜の順に重ね、水 (150cc) ・添付ソースを加える。

ふたをし、4分加熱する。【強火】

加熱途中2分で一度ふたを取ってビーフンを裏返し、全体を軽く混ぜ合わせてください。

(4)

4分後ふたを取り、水分を飛ばしながら炒め、バターを加えて絡める。

(5)

黒こしょう・青ねぎをトッピングしたら完成。